

NIE WIEDER FUSS-SCHMERZ !

Wie sensomotorische Einlagen viele Beschwerden lindern



Beispielbild

Jasmin Dröner konnte kaum noch laufen. Ihre Fußschmerzen wurden von Jahr zu Jahr schlimmer. Metatarsalgie, so die Diagnose. Metatarsalgie ist nur eines von vielen Fußproblemen, die die Menschheit plagen. Hallux valgus, Fersensporn, Senkfuß – die Liste ist lang. Oft scheint eine Operation der letzte Ausweg. So auch bei Jasmin Dröner. Doch zuvor setzte sie auf die Therapie mit sensomotorischen Einlagen – und ist heute fast schmerzfrei.

Als fußgesunder Mensch nimmt man kaum wahr, wie viele Menschen an Fußproblemen leiden. Tatsächlich sind ca. 60 Prozent der deutschen Erwachsenen von Fußbeschwerden betroffen. Das müsste nicht sein. Noch weniger gerechtfertigt erscheint die hohe Anzahl an operativen Eingriffen. Denn es gibt durchaus konservative Methoden, Fußschmerzen zu behandeln. Eine davon ist die sensomotorische Einlagentherapie.

Lange Krankenakte, effiziente Hilfe

„Ich hatte jahrelang Schmerzen im linken Vorfuß“, berichtet Jasmin Dröner. „Herkömmliche Einlagen haben nicht geholfen. Seit März letzten Jahres wurden die Schmerzen dann so schlimm, dass ich gar nicht mehr richtig auftreten konnte. Ich lief nur noch auf den Innen- und Außenkanten der Füße, daraufhin strahlte der Schmerz bis ins Knie. Bar-

fuß laufen ging gar nicht mehr.“ Die 55-jährige Hamburgerin führte vor ihren Fußproblemen ein sehr aktives Leben mit Tanzen, Joggen, Nordic Walking und Yoga. „All das ging einfach nicht mehr – die Schmerzen waren zu stark.“ Weder Krankengymnastik noch spezielle Übungen zum Aufbau der Fußmuskulatur konnten die Schmerzen lindern, letztlich wurde ihr eine Operation angetragen. „Ich habe den Arzt gewechselt und bin jetzt bei Frau Dr. Sabine Bleuel in Hamburg, einer Expertin für Haltungs- und Bewegungsmedizin. Die Ärztin schlug mir eine Therapie mit sensomotorischen Einlagen von MedReflexx vor. Ich war sehr skeptisch und dachte, das hilft wahrscheinlich wieder nicht. Aber wie durch ein Wunder war ich wenige Wochen später tatsächlich fast schmerzfrei!“

Wussten Sie schon? Zahlen und Fakten zum Fuß

- 98 Prozent der Bevölkerung kommt mit gesunden Füßen zu Welt.
- Trotzdem leiden 60 Prozent der Erwachsenen an Fußproblemen.
- Der Fuß hat 70.000 Nervenendigungen.
- In den letzten 100 Jahren sind die Deutschen deutlich größer und fülliger geworden. Unsere Füße sind nicht größer, aber breiter geworden.
- Nur jeder fünfte Deutsche läuft in tatsächlich passendem Schuhwerk umher. Drei Viertel der Männer und 60 Prozent der Frauen tragen zu große bzw. zu lange Schuhe. Die Hälfte aller Kinder trägt zu kleine Schuhe.
- Ca. 4 Millionen Menschen in Deutschland (hauptsächlich 50+) leiden unter Fersensporn.
- Rund 30 Prozent der Erwachsenen leiden unter einem Hallux valgus.
- Beim Schuhkauf beachten: Füße sind abends größer als morgens! Bester Zeitpunkt für den Schuhkauf ist der Nachmittag.

Quelle: Deutscher Fußreport, Deutsches Schuhinstitut(DSI), 2010, u. a.

Passivität hilft nicht

Die Metatarsalgie tritt oft, wie auch andere Fußbeschwerden, als Folge einer schwachen Fußmuskulatur auf. Das Fußquergewölbe verbreitert sich und flacht ab, es kommt zum Spreizfuß. Dadurch entsteht ein erhöhter Druck auf die Mittelfußköpfchen, besonders

in der Abrollphase, woraus letztendlich die Schmerzen resultieren. In der Regel sind Frauen stärker betroffen, mitbedingt durch eine etwas schwächere Fußmuskulatur und zu enges Schuhwerk. Hilfsmittel, die die Knochenstellung passiv verändern, helfen nur bedingt. Herkömmliche Einlagen, Schuhzurichtungen oder gar Injektionen schaffen keine langfristige Besserung. Die Ursache, nämlich die schwache Fußmuskulatur, wird damit nicht behoben.

Nach dem Vorbild der Natur

Sensomotorische Einlagen von MedReflexx dagegen stimulieren über individuell befüllbare Polster die Fußsohle und aktivieren damit die Muskulatur. „Unsere Füße und unsere Fußmuskulatur sind heute unterfordert und geschwächt“, erklärt Dr. Bleuel. „Schuld daran sind gleichförmige Böden, enges Schuhwerk und zu wenig Bewegung. Sensomotorische Einlagen geben dem Fuß wieder neue Reize, so als würden wir barfuß laufen.“ Beim Barfußlaufen wird der Fuß gezwungen, ständig kleine Ausgleichsbewegungen auszuführen, um das Gleichgewicht zu halten. Dadurch wird die Muskulatur aktiviert und gleichzeitig trainiert. Da der gesamte Körper über Faszien und Muskelketten vernetzt ist, wirkt sich dieser sensomotorische Input auf den gesamten Bewegungsapparat aus. Sensomotorische Einlagen steuern darüber hinaus die Muskulatur ganz gezielt an. Dysbalancen können ausgeglichen, Lasten umverteilt, Fehlstellungen behoben und Beschwerden gelindert oder sogar geheilt werden. Ein gut trainierter Fuß und eine aktivierte Muskulatur sind also nicht nur ausschlaggebend für die Fußgesundheit, sondern auch für einen gesunden Bewegungsapparat und eine aufrechte Körperhaltung.

Selbst aktiv vorbeugen

Bewegung ist das beste Rezept, das gilt sowohl in der Therapie als auch für die Prävention. „Das geht natürlich nur, wenn der Patient keine akute Schmerzphase hat“, erklärt Dr. Bleuel. „Ich empfehle immer, möglichst viele verschiedene Muskelgruppen zu aktivieren, also eine Mischung aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining zu absolvieren. Dann habe ich die Möglichkeit, mit den Einlagen gezielt zu unterstützen.“ Hilfe zur Selbsthilfe für den Fuß – und den gesamten Körper! Die Patientin bestätigt den Therapieerfolg: „Die Einlagen linderten von Anfang an den Schmerz so gut, dass ich wieder normal auftreten konnte. Und aufrecht gehen! Inzwischen kann ich wieder barfuß laufen, selbst leichtes Joggen ist wieder möglich! Außerdem bin ich sehr froh, dass ich auf die OP verzichten konnte.“ Kleiner Wermutstropfen: Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für MedReflexx-Einlagen nicht – im Gegensatz zu den Privatkassen. Jasmin Dröner hat die Kosten selbst getragen – und sich sogar ein zweites Paar Einlagen geleistet. „Das ist mir meine Gesundheit wirklich wert! Ich bin absolut von den Einlagen überzeugt und trage sie in allen Schuhen, sogar in Sandalen.“ Und jetzt auch wieder im Sportschuh.



Gehen macht gesund.

Sensomotorische Einlagen unterstützen die Schmerzfreiheit!